

しょうがい とくせい おう

障害の特性に応じた

さいがいじ そな

災害時の備えは
できていますか？

しょうがい

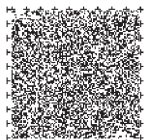
かた

【障害のある方へ】

かぞく しえんしゃ かた よ
ご家族・支援者の方もお読みください



とちぎけんほけんふくしぶしょうがいふくしか
栃木県保健福祉部障害福祉課



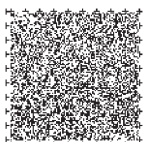
はじめに

とちぎけん おお ひがい みま れいわがんねんたいふうだい ごうとう
栃木県においても大きな被害に見舞われた、令和元年台風第19号等を
ふ しょうがいしゃとう ひなん かた かか けんしょうほうこく ひなんじょうほう
踏まえた、障害者等の避難のあり方に係る検証報告によると、「避難情報
せいかつじょうほう ひつよう じょうほう つた しゅうい ひなんしゃ いし
や生活情報などの必要な情報が伝わらない」、「周囲の避難者との意思
そつう こりつ あき
疎通ができず孤立する」ということが明らかになりました。さらに、「こう
したことがストレスとなって、体調の悪化が引き起こされる」ことも報告
たいちょう あつか ひ お ほうこく
されるなど、障害のある方にとって災害は一層の脅威になります。

さいがい はっせい さい わたし ひがい さいしょうげん
災害が発生した際、私たちにできることは、被害を最小限にとどめる
ひ じしん ふうすいがいとう ちしき ころがま み
よう、日ごろから地震や風水害等についての知識や心構えを身につけ、
かぎ じゅんび とちぎけん しょうがい
できる限りの準備をしておくことです。そのため、栃木県では、障害のあ
かた しえんしゃむ ひ そな じしん ふうすいがいとう お
る方やその支援者向けに、日ごろの備えや地震・風水害等が起きたときの
たいおう ほんさつし
対応などについて、本冊子のとおりまとめました。

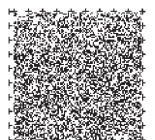
しょうがい かたがた じしん ひつよう さいがい
障害のある方々には、このマニュアルによりご自身に必要な災害への
そな ととの しまち かんけいだんたい
備えを整えていただきますとともに、市町や関係団体におかれましては、
しょうがい かたがたひとり ひつよう しえん やくだ
障害のある方々一人ひとりに必要な支援のネットワークづくりに役立て
ねが
ていただくことを願っております。

ほん さくせい きちよう いけん じょげん
なお、本マニュアルの作成にあたり、貴重なご意見やご助言をいただき
かんけいしゃなら かんけいきかん みなさま たい ところ かんしゃもう あ
ました関係者並びに関係機関の皆様に対し、心から感謝申し上げます。



もくじ 目次

1	さいがい し 災害を知る	3
2	ひ そな 日ごろの備え	5
3	ひなんじよ 避難所とは	15
4	しょうがいとくせい おう たいおう 障害特性に応じた対応	17
	しかくしょうがい かた ・視覚障害のある方	18
	ちようかくしょうがい かた ・聴覚障害のある方	19
	もう かた ・盲ろうの方	20
	おんせいきのう げんごきのう しょうがい かた ・音声機能や言語機能に障害のある方	21
	したいふじゆう かた ・肢体不自由のある方	22
	ないぶしょうがい かた なんびよう かた きようつうじこう ・内部障害のある方・難病の方【共通事項】	23
	じんぞう しょうがい かた ＜腎臓に障害のある方＞	24
	しんぞう しょうがい かた ＜心臓に障害のある方＞	24
	こきゆうき しょうがい かた ＜呼吸器に障害のある方＞	25
	ちようちよう しょうがい かた ＜ぼうこう・直腸に障害のある方＞	26
	ちてきしょうがい はったつしょうがい かた ・知的障害・発達障害のある方	27
	せいしんしょうがい かた ・精神障害のある方	28
	こうじのうきのうしょうがい かた ・高次脳機能障害のある方	29
	いりようてき ひつよう かた ・医療的ケアの必要な方	30
5	かんれんじようほう 関連情報	31



さいがい し 1 災害を知る



じしん 地震

いえ あんぜんたいさく はっせいじ あわ こうどう
家の安全対策や、発生時に慌てない行動を！

お わ じしん
いつ起こるか分からない地震。

かさい がけくず にじさいがい よそう
火災や崖崩れなどの二次災害も予想されます。



ふうすうがい 風水害

はや ひなん
早めの避難！

たいふう おおあめとう きょうふう しんすいとう よそう ばあい きしやう
台風・大雨等による強風や浸水等が予想される場合、気象

じょうほう ひなんじょうほう ちゅうい はや ひなん ゆうこう
情報や避難情報に注意し、早めに避難することが有効だと
いわれています。

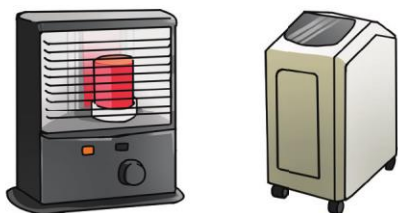


せつがい 雪害

きょうりよくしや かくほ
協力者の確保！

おおゆき としき せいかつ おお えいきやう およ ばあい
大雪の時などは、生活に大きな影響を及ぼす場合があります。

ゆき が ものとう きょうりよくしや まえ かくほ
雪かきや買い物等への協力者を、前もって確保しておきま
しょう。



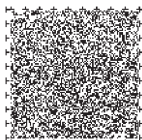
かさい 火災

よぼうだいいち ひもとかくにん
予防第一！火元確認！

さんそいりやうききとう とりあつか ちゅうい
ストーブや酸素医療機器等の取扱いに注意しましょう。

しょうかきとう そな しょうかふのう ばあい ちか ひと たす
消火器等を備えたり、消火不能の場合、近くの人に助けを

もと はや ひなん こころ
求め、早めに避難することを心がけましょう。

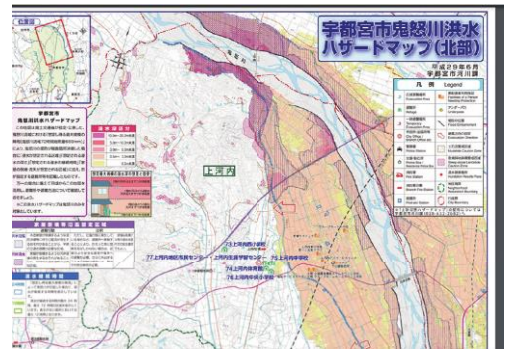


さいがい し 1 災害を知る

かくにん
確認
しよう!

じぶん す ちいき さいがい
ご自分の住む地域では、どのような災害が
お そうてい
起こりうるのか想定できますか？

す ちいき みぎ ちず ちいき
お住まいの地域によっては、右の地図のように、地域で
すいがい お ばしよ きけん ちいき ぼうさい
水害が起こりやすい場所や、危険な地域を「防災マップ」
や「ハザードマップ」などとして、住民にお知らせしている
ところもあります。

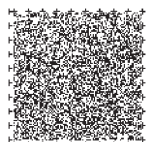


そうていがい そうてい
・想定外を想定しましょう！

ちか さいがい とお さいがい
・近くの災害、遠くの災害

きんねんはっせい ごうう じしんさいがいとう
近年発生している豪雨や地震災害等は、それまでの
そうてい うわまわ おお
想定をはるかに上回るものが多くなっています。

ちか お さいがい かいがい とお お
近くで起こる災害だけではなく、海外など遠くで起こる
さいがい いろいろ ひがい およ
災害でも、色々な被害が及ぶことがあります。



ひ そな 2 日ごろの備え

かぞく ぼうさい はな あ
家族みんなで防災について話し合いましょう。

きんじょ ひと ひ しえんしゃ しまち そうだんしえん
近所の人や、日ごろの支援者、市町、相談支援

じぎょうしょ せっきょくてき そうだん
事業所などに積極的に相談しましょう。



お さいがい そうてい 1 起こりうる災害の想定

す ちいき お さいがい りかい
住んでいる地域で起こりうる災害を理解しておきましょう。

「ハザードマップ」など、災害を想定した地図が作成されて
おりますので、お住まいの市町に確認してみましょう。



たてももの いえ なか あんぜんたいさく 2 建物・家の中の安全対策

たてももの かぐ あんぜん
建物や家具などは安全ですか？

たいしんたいか かぐ こてい
・耐震耐火 ・家具の固定

つうろ げんかん ひじょうぐち
・通路(玄関、非常口)がふさがれないように

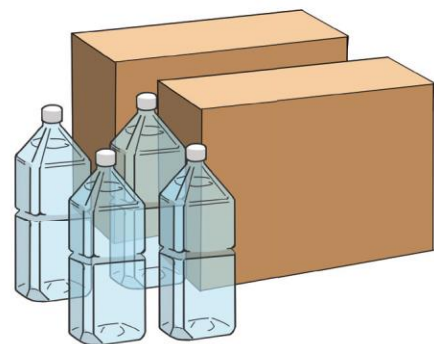
ひさんぼうし
・ガラスに飛散防止フィルム など



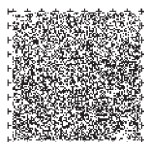
ひじょうようもちだしひん びちくひん 3 非常用持出品と備蓄品

もちだしひん たくわ
持ち出すものは？ 蓄えは？

もちだしひん ひつようさいしょうげん たくわ すく かばん
・持出品は必要最小限・蓄えは少なくとも3日分



かくにん
6、7ページを確認



ひ そな 2 日ごろの備え

かくにん
確認
しよう!

ひじょうようもちだしひん 【非常用持出品】

も いつも持っているもの

- ちゅうだん くりすり よび けいたいでんわ ふえ
 中断できない薬の予備 携帯電話 ヘルプマーク ヘルプカード 笛・ブザー
- きちょうひん ほそうぐ ほちょうき つえ くるま ようそうぐとう
 貴重品 補装具(補聴器、杖、車いす、ストーマ用装具等) など

しょくりょうひん 食料品

- いんりょうすい ほぞんしょく
 飲料水 保存食 マグカップ
- とくべつしょく しっかんとう おう せいげん しょくじ
 特別食(疾患等に応じた制限のある食事)
- しよつきとう し あら さいりよう
 ラップ(食器等に敷いて洗わずに再利用するため)

いるい 衣類

- したぎ ぼうかんぎ あまぐ
 下着 防寒着 雨具
- くんて
 軍手 スリッパ

えいせいようひん 衛生用品

- タオル マスク ティッシュ
- ウェットタオル 携帯用トイレ
- おむつ・生理用品

いやくひん 医薬品

- ふだんの くりすり
 普段飲んでいる薬
- じょうびやく かぜくりすり いちようやく
 常備薬(風邪薬・胃腸薬など)
- きゅうきゆう
 救急セット

きちょうひん 貴重品など

- げんきん こぜに おお よきんつうちょう
 現金(小銭を多めに) 預金通帳
- いんかん めんきしょう くりすりてちょう ほけんしよ
 印鑑 免許証 お薬手帳 保険証
- しよがいしやてちょう
 障害者手帳 マイナンバーカード

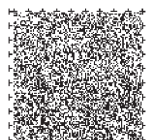
せいかつようひん 生活用品

- かいちゆうでんとう けいたい よび でんち
 懐中電灯 携帯ラジオ 予備の電池
- けいたいでんわ じゅうでんき
 カイロ 携帯電話などの充電器 タオル
- ひじょうようきゆうすいがくろ しんぶんし
 非常用給水袋 マスク 新聞紙

ほか じぶん ひつよう かくにん
 ※その他にも、自分に必要なものがないかを確認しましょう!

しよきげん ていきてき かくにん
 ※使用期限のあるものは定期的に確認しましょう!

ほじよけん ひつよう もの わす
 ※補助犬などのパートナーに必要な物も忘れずに!



ひ 2 日ごろの備え



びちく こじん そな
【備蓄】個人でできる備えがあります！
すく かぶん そな
～少なくとも3日分の備えを～

でんき 電気

- 懐中電灯 LEDランタン 予備の電池 医療器具、車椅子などの予備バッテリー
- 車から充電できる機器 反射式ストーブ(電池式)などの暖房器具
- 凍結時期に備え、給湯器などの水抜き方法の確認
- 家庭用電源が使える自動車 太陽光などの家庭用発電 など

みず 水

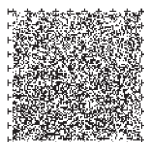
- いつもお風呂に水をためておく
- 保存ができるペットボトルの水など(1日分ひとり3リットル以上)
- 携帯用トイレ
- 自分で給水場所に行けない場合の支援者の確保 など

とうゆ ガス・灯油

- こまめな補充 予備の灯油タンク
- ガス・灯油業者の連絡先の確認
- カセットコンロ・ボンベ など

ガソリン

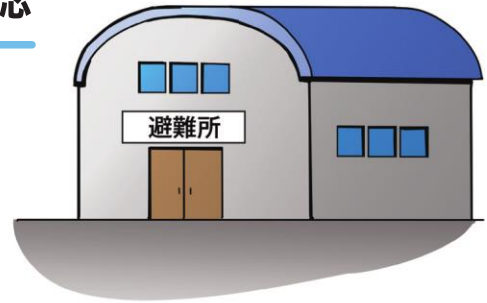
- こまめな給油
- ガソリン専用の予備携行缶 など



ひなんばしょ ひなんじょ ふくしひなんじょ かくにん
4 避難場所・避難所・福祉避難所の確認

ひなんじょ
あなたの避難所はどこですか？

- ちいき ひなんじょ じっさい み い
・地域の避難所を、実際に見に行きましょう。
- だんさ せつび かくにん
・トイレや段差などの設備も確認しておきましょう。
- わ す しまち と あ
・分からないことはお住まいの市町に問い合わせましょう。



ひなんけいろ かくにん
5 避難経路の確認

ひなんけいろ あんぜん
避難経路は安全ですか？

- ひなんばしょ ひなんじょ みち じっさい ある
・避難場所や避難所までの道を実際に歩いてみましょう。
- ひなん じかん たお もの
・避難にかかる時間や、倒れてきそうな物がないかなどを
かくにん
確認しましょう。
- べつ ひなんけいろ み
・別の避難経路も見つけておきましょう。



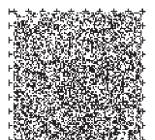
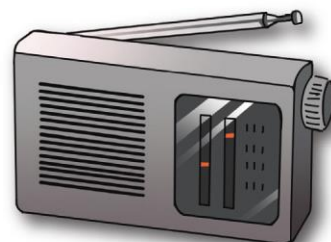
せいかく さいがいじょうほう しゅとく
6 正確な災害情報の取得

ていでん そうてい
停電を想定する！

- ふくすう しゅだん かくほ ひつよう
・複数の手段を確保する必要があります。
- しまち つぎ とりくみ
・市町によっては、次のような取組をしているところもあります。
- じぶん つか しゅだん かくにん
自分が使える手段なのか確認しましょう。

ぼうさい さいがい きんきゆうつうほう
 防災メール 災害FM FAX緊急通報

ゆうせんほうそう ぼうさいむせんじゅしんき
 有線放送 防災無線受信機 など



ひ そな 2 日ごろの備え

ひなんこうどうようしえんしゃ しえんせいど 7 避難行動要支援者とその支援制度

といあわ とうろくまどぐち す しまち せつきよくてき そうだん
問合せや登録窓口は、お住まいの市町にあります。積極的に相談するようにしましょう。

ひなんこうどうようしえんしゃ さいがいはっせいじ はっせい おそ ぼあい じぶん ひなん むずか
・避難行動要支援者とは、災害発生時や発生の恐れがある場合、自分だけでは避難することが難
だれ しえん ひつよう ひと
しく、誰かの支援を必要とする人のことです。

くたいてき たいしょうしゃ きじゆん しまち さだ
・具体的な対象者の基準は、市町ごとに定められます。

しまち てじゆん こと じぜん めいぼ とうろく さいがい とき
・市町ごとに手順は異なりますが、事前に名簿に登録していただくことによって、災害などの時に
しえん う せいど
支援を受けることができる制度です。

おも しえんないよう れい 主な支援内容(例)

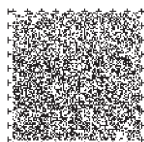
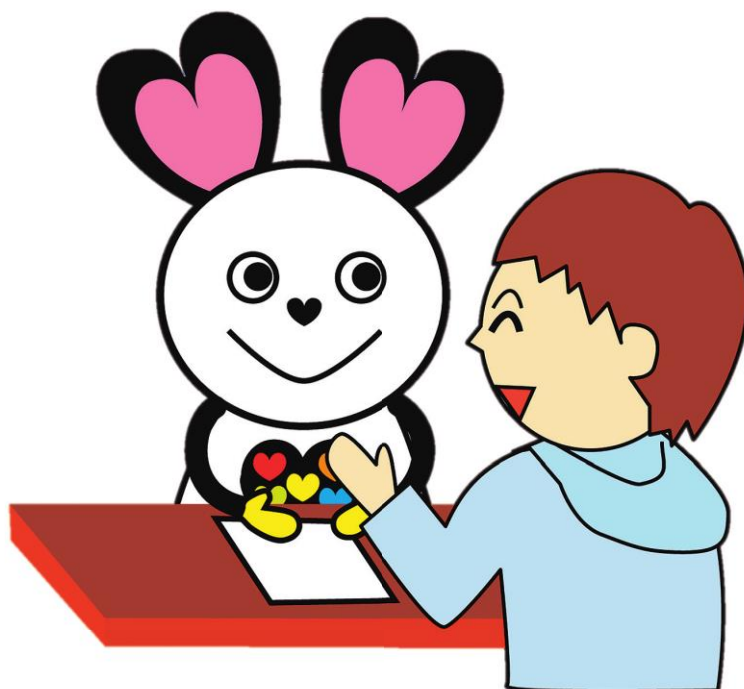
こべつひなんけいかく さくせい
 個別避難計画の作成

さいがいじ じょうほうでんたつ
 災害時の情報伝達

ひなんゆうどう いそうしえん
 避難誘導や移送支援

あんびかくにん
 安否確認

ひなんじ せいかつしえん
 避難時の生活支援



ひなんじ きょうりょくしゃ かくほ
8 避難時の協力者の確保

さいがい とき きんじょ かた
災害の時は近所の方がたよりです。

じぶん かぞく ひなん むずか そうてい ひなんじ か きょうりょくしゃ ふくすう
・自分や家族だけでの避難が難しいことを想定して、避難時に駆けつけてくれる協力者を複数
ねが
お願いしておきましょう。

ひがしにほんだいしんさい きゅうじょ かた わり きんじょ かた たす ほうこく
・東日本大震災では、救助された方の7～8割が、近所の方に助けられたという報告もあります。

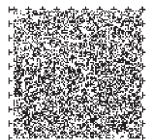
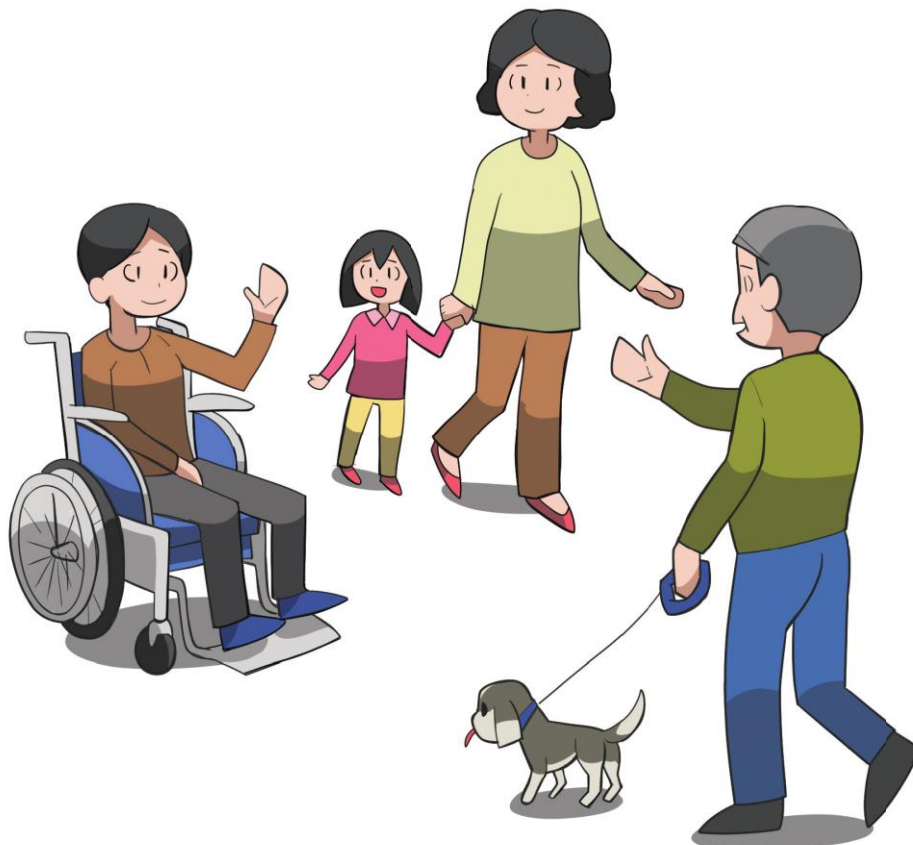
きんじょ かた ひつよう しえん ないよう りかい そうだん
近所の方に必要な支援の内容を理解してもらえよう、相談してみましよう。

ひるま やかん じかんたい おう きょうりょくしゃ き じゅうよう
・昼間や夜間など時間帯に応じて、協力者を決めることも重要です。

ひ しゃかいさんか さいがいじ いのち
日ごろの社会参加が、災害時に命をつなぎます。

なん だんたい しょぞく かた きんじょ かた あんびかくにん
・何らかの団体にも所属していない方や、近所づきあいをあまりしていない方などは、安否確認が
おく ばあい
遅れてしまう場合があります。

ひ しゃかいさんか つと かぎ きんじょ かたがた みちか しえんしゃ かんけい たも
・日ごろから、社会参加に努め、できる限り近所の方々や身近な支援者と関係を保つことで、いざ
とき きょうりょく
という時も協力してもらえようようにしましょう。



ひ そな 2 日ごろの備え

じぶん あんぴ つた ほうほう 9 自分の安否を伝えるための方法

かぞく れんらくほうほう じぜん はな あ
家族との連絡方法を事前に話し合っておきましょう。

ひ かよ しせつ しょくば がっこう さいがいじ ひなんばしょ きんきゅうれんらくほうほう はな あ
・日ごろ通っている施設や職場、学校などと、災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。

ひなん としき ひなんさき げんかんさき は じぶん あんぴ つた
・避難する時は、避難先などのメモを玄関先に貼るなどして自分の安否を伝えるようにしましょう。

さいがいようでんごん さいがいようでんごんばん つか かた かくにん
・災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板の使い方を確認しましょう。

さいがいようでんごん つか かた しきでんわき れい ○ NTT災害用伝言ダイヤル「171」の使い方（プッシュ式電話機の例）

さいがいようでんごん じぶん ぶじ ろくおん かぞく き
災害用伝言ダイヤルは、自分が無事であることなどを録音したり、家族のメッセージを聞いたりする電話のサービスです（災害がないときには使えません）。

ろくおん ばあい はな
録音する場合（話す）

- ①「171」に電話をする
- ②「1」と家の番号（10桁）を押す
- ③「1」を押す
- ④話す
- ⑤「9」で終了

き ばあい
聞く場合

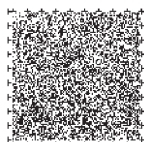
- ①「171」に電話をする
- ②「2」と家の番号（10桁）を押す
- ③「1」を押す
- ④再生
- ⑤「9」で終了

けいたいでんわ もじ でんごん とうろく かくにん ○ 携帯電話などで、文字で伝言を登録・確認できます

さいがいようでんごんばん
災害用伝言板

けいたいでんわ せつぞくきのう
携帯電話のインターネット接続機能で、
ひさいち かた でんごん もじ とうろく
被災地の方が伝言を文字によって登録

けいたいでんわばんごう
し、携帯電話番号をもとにして
ぜんこく でんごん かくにん
全国から伝言を確認できます。



りようほうほう けいたいでんわかくしゃ かくにん
※利用方法については、携帯電話各社のホームページなどで確認してください。

さいがいようでんごんばん
災害用伝言板(web171)

とう こていでんわ
パソコンやスマートフォン等から固定電話
けいたいでんわばんごう にゅうりよく あんぴじょうほう
や携帯電話番号を入力して安否情報
でんごん とうろく かくにん おこな
（伝言）の登録・確認を行うことができます。

10 自分の情報を伝えるための方法

「ヘルプカード」や「お薬手帳」など！

- ・災害時には、日ごろの支援者が支援をしてくれるとは限りません。
- ・初めて支援をしてくれる方や医療関係者などに、必要な支援を伝えるためにも、事前に「ヘルプカード」を作成しておきましょう。
- ・日ごろから携帯したり、非常用持出袋などに入れておきましょう。
- ・災害時に協力をしてくれる方にも、「ヘルプカード」を持っていることを事前に知らせておきましょう。
- ・「ヘルプカード」は、お住まいの市町に相談して作成しましょう。

ヘルプカードとは

・いざという時に、自分の情報や、手助けしてもらいたいことを伝えるためのカードです。

次のような時に、手助けしてくれる人にカードを見せて、自分の情報を伝えましょう。

- ・災害の時（避難時や避難先など） ・緊急の時（急な病気や発作で困った時など）
- ・普段の生活でも（外出中などに手助けがほしい時など）

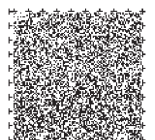
ヘルプカードを作りましょう。



- ①市町の障害福祉窓口やホームページ等からダウンロードする
- ②カードに必要なことを書く（緊急連絡先、障害や健康状態等）
- ③カード入れや財布に入れて、いつも持ち歩く
- ④非常用持出袋に入れておく
- ⑤家族や緊急時に連絡先となる人、信頼できる身近な協力者などに、「ヘルプカード」を持っていることを知らせておく

※病院から指示されている薬や食事などについては、かかりつけの医師に相談してから書きましょう。

※書いている内容が変わった場合は、すぐに書きかえるようにしましょう。



ひ そな 2 日ごろの備え

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



し まち
〇〇市・町

① 私のこと

わたし
ふりがな

なまえ
名前

じゅうしょ
住所

せいねんがっぴ ねん がつ にち
生年月日 年 月 日

② 緊急連絡先

なまえ
名前

でんわ
電話(Fax)

わたし
私との
かんけい
関係

なまえ
名前

でんわ
電話(Fax)

わたし
私との
かんけい
関係

③ お願いしたいこと

④ 障害や健康状態等に関すること

⑤ 医療に関すること

かかりつけの病院
びょういん
でんわ
電話

けつえきがた 血液型 Rh + ・ - がた 型

の 飲んでる薬
くすり

アレルギー等
とう

⑥ 自由記載欄

ひなんじよ 避難所での配慮事項等も含めて、他に伝え
ほかに つた
たいことがあれば、記入しておきましょう。
きにゆう

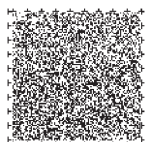
てだす 手助けしてもらいたいことなど
しゅわ ひつだん ねが
・手話か筆談でお願いします。
いどう とき ゆうどう
・移動の時に誘導してください。
かんたん ことば せつめい
・簡単な言葉で説明してください。

しょうがい びょうき 障害や病気など
わたし め ふじゆう
・私は目が不自由です。
わたし みみ ふじゆう
・私は耳が不自由です。
わたし ちてきしょうがい
・私は知的障害があります。

てだす ひつよう
あなたの手助けが必要です。
ひら
カードを開いてください。

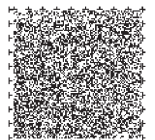
はっこう 発行 〇〇市・町〇〇部〇〇課
し まち ぶ か

でんわ 電話 000-000-0000 FAX 000-000-0000



ちいき ぼうさいくんれん さんか
11 地域の防災訓練への参加

- ちいき ぼうさいくんれん せつきよくてき さんか じょうほう でんたつほうほう ぐたいてき ひなんほうほう じぶん かくにん
・地域の防災訓練に積極的に参加し、情報の伝達方法や具体的な避難方法を自分で確認しましょう。
- しえんしゃ つか ひつよう しえんほうほう つた
・支援者には、「ヘルプカード」を使って必要な支援方法などを伝えておくようにしましょう。



ひなんじょ 3 避難所とは

ひなんじょ 避難所について

「避難所」は、危険がなくなった後、家が壊れたり、二次災害の危険があるなどの理由から、家で生活ができなくなった場合、生活の場となる場所です。

「避難所」には、一般避難所と福祉避難所があります。

いっばんひなんじょ 一般避難所について

近くの学校や公民館などが一般避難所に指定されていることが多いです。

あなたが住んでいる地区は、どの避難所になるか確認しておきましょう。

限られたスペースにたくさんの人が生活するので、自宅と同じ生活ができなくなります。

物資や食料の配布、トイレの使用、起床・消灯時間など、生活上の決まりがあります。

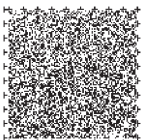
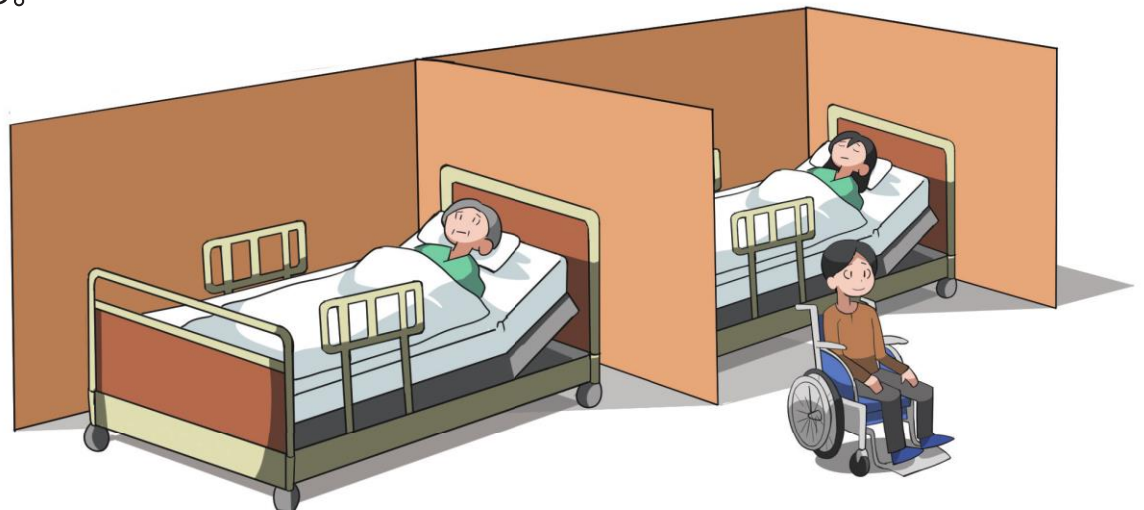
一般避難所の中にも、一般の避難所生活では支障をきたす方に対しての配慮がなされた場所(福祉避難スペース)が設けられることもあります。

ひなんじょ こま 避難所で困らないために

じぶん つた
○自分のことを伝える!

あなたに必要な支援を、「ヘルプカード」などを使い、避難所の係員に積極的に伝え、支援してもらいましょう。

わがままやクレームを言うことと、必要な支援を伝えることは違います。遠慮しないで、必要な支援を伝えましょう。



ひなんじょ

3 避難所とは

ひなんじょ じょうほう つた ○避難所の情報を伝えてもらう!

- ひなんじょ かかりいん しじ したが じょうきょう お つ たんどく こうどう
・避難所の係員の指示に従い、状況が落ち着くまで、単独の行動はとらないようにしましょう。
- ひなんじょ しえんじょうほう まいにち ついか こうしん ちょうかくしょうがい しかくしょうがい じょうほう
・避難所のきまりや支援情報は、毎日、追加・更新されます。聴覚障害や視覚障害など、情報を
しゅとく しょうがい かた と のこ じょうほう とど
取得しにくい障害のある方は取り残されやすくなります。情報をしっかり届けてもらえるよう、
ひなんじょ かかりいん つた
避難所の係員に伝えましょう。
- ひなんじょ す じたく くるま なか す ばあい さいがい しえんじょうほう しゅうしゅう
・もし避難所で過ごすことができず、自宅や車の中で過ごす場合でも、災害や支援情報の収集、
かぞく ゆうじん あんびかくにん た もの にちようひん じんてきしえん う いちど ひなんじょ
家族や友人の安否確認、食べ物や日用品、人的支援を受けるため、一度は避難所に行きましょう。

かんきょう とどの とどの ○環境を整える、整えてもらう!

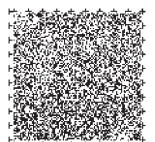
- しょうがい じょうたい ひつよう とくべつ そうぐ もの かにゆうだんたい びょういん
・障害の状態によって必要となる特別な装具や物については、加入団体やかかりつけの病院など
れんらく じょうほうしゅうしゅう
と連絡をとり、情報収集しましょう。
- ひつよう しえん う ほか ひなんじょ しせつ うつ そうだん
・必要な支援が受けられないときは、他の避難所や施設に移ることができないか相談してみましょう。

ふくしひなんじょ 福祉避難所について

- しょうがいしゃ こうれいしゃ いっぱん ひなんじょせいかつ ししょう かた たい とくべつ はいりよ
・障害者や高齢者など、一般の避難所生活では支障をきたす方に対し、特別な配慮がなされた
ひなんじょ
避難所です。
- せいかつ そうだん しょくいん て かせつ せっち
・生活の相談にのってくれる職員がいたり、ポータブルトイレや手すり、仮設スロープなどが設置
されたりしています。
- かぞく いっしょ す かのう いっしょ ひなん にんずう ひなんじょごと こと
・家族も一緒に過ごすことが可能ですが、一緒に避難できる人数は避難所毎に異なります。

さんこう ひなんばしょ 【参考】避難場所とは

- きょじゅうしゃとう さいがい いのち まも きんきゅうてき ひなん しせつまた ばしょ しょうちよう してい
・居住者等が災害から命を守るために緊急的に避難する施設又は場所で市町長が指定したも
のです。
- さいがい きけん さ あと とうがいさいがい じたく せんかい ばあいとう きょじゅうしゃとう
災害の危険が去った後、当該災害により自宅が損壊している場合等においては、居住者等
していきんきゅうひなんばしょ していひなんじょ いどう ひつよう しょう りゅうい ひつよう
が指定緊急避難場所から指定避難所へ移動する必要が生じることに留意が必要です。



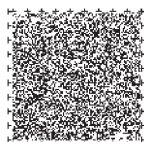
しょうがいとくせい おう たいおう

4 障害特性に応じた対応

しょうがい おう じゅんび さいがい お とき ひつよう こうどう さまざま
障害に応じて準備をしておくものや、災害が起きた時に必要となる行動は様々です。

おも しょうがい たいおうれい しょうかい
主な障害ごとに対応例を紹介します。

ほか しょうがい さんこう じぶん あ たいおう かんが
他の障害も参考にして、自分に合った対応を考えてみましょう。



しょうがいとくせい おう たいおう

4 障害特性に応じた対応

しかくしょうがい かた 視覚障害のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

めがねやルーペ

白杖

笛・ブザー

音声読み上げ対応携帯電話(充電器)

時計(音声、触知式など)

緊急時の連絡先の点字メモ

点字板

メモ用録音機(替え電池)

携帯式ラジオ(カード式)

家族写真(家族を探してもらうため)

常備薬 など

ふだん き ○普段から気をつけておくこと

いえ もの ひじょうようもちだしぶくろ おな ばしょ お
・家の物や非常用持出袋などは、いつも同じ場所に置きましょう。

てんじばん ちか お
・ラジオや点字板などは近くに置いておきましょう。

はくじょう くらやみ わ はっこう は じしん こわ ばしょ お
・白杖には、暗闇でも分かるように発光シールなどを貼り、地震で壊れないような場所に置きましょう。

と ち そな あつぞこぐつ ぐんて ようい
・飛び散ったガラスなどに備え、厚底靴や軍手などを用意しておきましょう。

もうどうけん かた おお か お ひつよう もの じゅんび
・盲導犬がいる方は、ドッグフードを多めに買い置きするなど、パートナーに必要な物も準備しておきましょう(介助犬や聴導犬も同じです)。

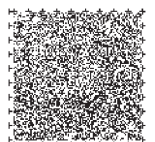
さいがい お ○災害が起きたら

じしんご へや たお もの はへん と ち
・地震後の部屋は、倒れた物やガラスの破片が飛び散っていることがあるので、
あわ いどう
慌てて移動しないようにしましょう。

ぼうさいむせん ないよう ちゅうい じょうほう あつ
・ラジオ、テレビや防災無線などの内容に注意し、情報を集めましょう。

おおごえ ふえ たす よ しかくしょうがい つた
・大声や笛、ブザーなどで助けを呼び、視覚障害があることを伝えましょう。

じしん ばあい かぞく きんじょ ひと かき みずまわ てんけん ねが
・地震の場合、家族や近所の人に火気や水回りの点検をお願いしましょう。



しょうがいとくせい おう たいおう

4 障害特性に応じた対応

ちょうかくしょうがい かた 聴覚障害のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

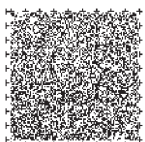
- | | |
|--------------------------------|---|
| ひつだんようぐ ちょう
□筆談用具、メモ帳 | さいがいはう いしひょうじ
□災害用(意思表示)バンダナ |
| ほちょうき じんこうないじきき
□補聴器、人工内耳機器 | もじじょうほう え けいたいたんまつ けいたいでんわとう
□文字情報が得られる携帯端末(携帯電話等) |
| か でんち
□替え電池 | もじじょうほう え けいたいたんまつよう
□バッテリー(文字情報が得られる携帯端末用) など |

ふだん き ○普段から気をつけておくこと

- 補聴器、携帯電話、文字情報が得られる携帯端末など、いつも手元に置いておきましょう。
- インターネットや文字放送、手話放送設備を検討してみましょう。
- 笛やブザーをいつも身につけましょう。
- 緊急時の情報収集について、市町に問い合わせしてみましょう。
- 介助者が不在の場合、特に夜間の情報伝達をどうするかについて、家族や支援者とあらかじめ決めておきましょう。
- Net119 緊急通報システム等の使い方について、あらかじめ確認しておきましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

- テレビ、文字放送、携帯電話、近所の人などから、情報を集めるようにしましょう。
- 動けなくなった場合、笛や携帯用ブザーなどで居場所を知らせ、助けを求めましょう。
- 周りの人に、聴覚障害があることが分かるよう、災害用バンダナなどを着用することも有効です。



しょうがいとくせい おう たいおう 4 障害特性に応じた対応

もう かた 盲ろうの方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

しかくしょうがい かた およ ちょうかくしょうがい かた りょうほう さんこう
「視覚障害のある方」及び「聴覚障害のある方」の両方を参考にしてください。

ふだん き ○普段から気をつけておくこと

いえ もの ひじょうようもちだしぶくろ はいち おな ばしよ
・家の物や非常用持出袋などの配置は、いつも同じ場所にしましょう。

てんじばん ちか お
・ラジオや点字板などは近くに置いておきましょう。

はくじょう くらやみ わ はっこう は じしん こわ ばしよ お
・白杖には、暗闇でも分かるように発光シールなどを貼り、地震で壊れないような場所に置きましょう。

ふえ み
・笛やブザーをいつも身につけましょう。

きんきゅうじ じょうほうしゅうしゅう しまち と あ
・緊急時の情報収集について、市町に問い合わせてみましょう。

かいじょしゃ ふざい ばあい とく やかん じょうほうでんたつ
・介助者が不在の場合、特に夜間の情報伝達をどうするかについて、
かぞく しえんしゃ き
家族や支援者とあらかじめ決めておきましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

ひなん ひつよう ばあい らつかぶつ てんとうぶつ どうろ えいきょう で
・避難が必要な場合、落下物や転倒物などで道路に影響が出ているおそれがあります。

しんちょう いどう しゅうい ひと しえん せつきよくてき もと
慎重に移動し、周囲の人の支援を積極的に求めましょう。

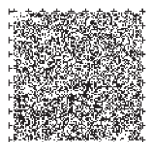
うご ばあい ふえ けいたいよう いばしよ し たす もと
・動けなくなった場合、笛や携帯用ブザーなどで居場所を知らせ、助けを求めましょう。

ひなんばしよ いち かくにん
・避難場所ではトイレの位置などを確認し、

いどう すく ばしよ お つ はいりよ
なるべく移動が少ない場所で落ち着けるよう、配慮してもらいましょう。

じょうほう ぶんしょ ていじ おお じょうほうぶそく おちい
・情報は文書で提示されることも多いため、情報不足に陥りがちです。

しゅうい ひと しょうがい つた せつきよくてき たす
周囲の人に障害があることを伝え、わからないことは積極的に尋ねましょう。



しょうがいとくせい おう たいおう 4 障害特性に応じた対応

おんせいきのう げんごきのう しょうがい かた 音声機能や言語機能に障害のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

おんせい げんごしょうがい 音声・言語障害

けいたいかいわようほじょそうち
 携帯会話用補助装置

でんしこうとうき
 電子喉頭器

おんせいかくちょうき
 音声拡張器

ひつだんようぐ ちょう
 筆談用具、メモ帳

か てんち
 替え電池 など



しょうがい そしゃく障害

ガーゼエプロン
きかんこうほご
(気管孔保護)

かみ
 紙マスク

けいちょうえいようざい
 経腸栄養剤

ひっきようぐ ちょう
 筆記用具、メモ帳 など



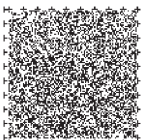
ふだん き ○普段から気をつけておくこと

ふえ み
・笛やブザーをいつも身につけましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

もじほうそう けいたいでんわ きんじょ ひと じょうほう あつ
・テレビ、文字放送、携帯電話、近所の人などから、情報を集めるようにしましょう。

うご ばあい ふえ けいたいよう いばしょ し たす もと
・動けなくなった場合、笛や携帯用ブザーなどで居場所を知らせ、助けを求めましょう。



しょうがいとくせい おう たいおう 4 障害特性に応じた対応

したいふじゆう かた 肢体不自由のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

- よび じゅうでんき
予備のバッテリーや充電器
- もうふ たんか ひなんしえん う
おんぶひも、毛布や担架など(避難支援が受けやすいよう)
- ところ たいさく
床ずれ対策ができるもの
- かみ けいたい じぶん あ はいせつしりようぐ など
紙おむつや携帯トイレなど自分に合った排泄処理用具 など

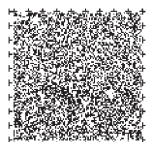


ふだん き ○普段から気をつけておくこと

- かぞく しえんしゃ ぐたいてき ひなんほうほう はな あ
・家族や支援者と、具体的な避難方法について、話し合っておきましょう。
- ね ばしょ きょじゅうくうかん たお もの ひなん かい えら
・寝る場所や居住空間は、倒れてくる物がないようにし、避難しやすい1階を選ぶようにしましょう。
- ふえ み
・笛やブザーをいつも身につけましょう。
- くるま とお はば じゅうばん かくほ
・車いすが通れる幅を十分に確保しておきましょう。
- ほこうほじょぐ くるま あんぜん ばしょ お くらやみ わ はっこう は
・歩行補助具や車いすは、安全な場所に置き、暗闇でも分かるように発光シールなどを貼っておきましょう。
- くるま くらきあつ でんどう じゅうでん えきりょう
・車いすの空気圧や電動バッテリー(充電や液量)は、いつもチェックしておきましょう。
- さどうじぞくじかん かくにん
・バッテリーの作動持続時間の確認をしておきましょう。
- せんようがいぶ がいぶでんげん じゅんび じっさい どうさかくにん
・専用外部バッテリー・外部電源を準備し、実際に動作確認をしておきましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

- うご ばあい は あんぜん しせい ほじょぐ ひじょうようもちだしぶくろ じゅんび しえん たの
・動ける場合は、這うなど安全な姿勢をとり、補助具や非常用持出袋を準備し、支援を頼みましょう。
- うご ばあい おおごえ ふえ おお おと た たす よ
・動けない場合は、大声や笛、ブザーなどで大きな音を立てて助けを呼びましょう。
- かじ お とき いえ そと で ゆうせん
・火事が起きた時は、家の外に出ることを優先させましょう。



しょうがいとくせい おう たいおう

4 障害特性に応じた対応

ないぶしょうがい かた なんびょう かた きょうつうじこう 内部障害のある方、難病の方【共通事項】

ひじょうようもちだしひん びちくひん ○非常用持出品や備蓄品

しょうがいとくせい とく ひつよう おも
(障害特性により特に必要と思われるもの)

ちゅうだん くすり てんてき ようぐ
□ 中断できない薬や点滴などとその用具

ちりょうしょく とくべつしょく など
□ 治療食や特別食 など



ふだん き ○普段から気をつけておくこと

さいがいじ たいおう ひ の くすり とくしゅ ちりょうしょく そな しゅじい そうだん
・災害時の対応や、日ごろから飲んでいる薬や特殊な治療食の備えなどについて、主治医に相談しておきましょう。

とうめん あいだ いりようこうい う のうせい しゅじい そうだん ひつよう いやくひん
・当面の間、医療行為が受けられなくなる可能性があるので、主治医と相談して、必要な医薬品や医療機材を備えておきましょう。

いりようきかん そうだん しえん う いりようきかん つく
・かかりつけの医療機関と相談し、支援を受けられる医療機関のリストを作っておきましょう。

かぞく いりようきかん しじ きんきゅうじ たいしよほう せつめい りかい
・家族にも、医療機関からの指示や緊急時の対処法をよく説明し、理解してもらっておきましょう。

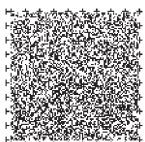
ちりょうほうほう かいじょ ほうほう くわ きにゆう
・治療方法や介助の方法について、できるだけ詳しく「ヘルプカード」などに記入しておきましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

あわ むり こうどう びょうじょう あつか おそ じょうきょう かくにん
・慌てて無理な行動をとると病状の悪化の恐れがあるため、テレビやラジオなどで状況を確認し、安全を確保しつつ、周囲に支援を求めるようにしましょう。

しょうがい がいけん わ ひなんじょ しゅうい ひと はや しんたい じょうきょう
・障害があるかどうか、外見から分かりにくいいため、避難所では、周囲の人に早めに、身体の状況や生活上の注意事項を伝えておきましょう。

たいちょう わる としき がまん しゅうい ひと つた いりようきかん れんらく
・体調が悪い時は我慢せず、周囲の人に伝えて医療機関に連絡してもらいましょう。



しょうがいとくせい おう たいおう 4 障害特性に応じた対応

じんぞう しょうがい かた 腎臓に障害のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

- とうせきよう くすり きゅうちやくざい ようぐ きざい よびでんげん
透析用の薬(リン、カリウム吸着剤など)や用具 機材の予備電源
- けつえきけんさ たいおう いりようきかん れんらくさき ふくまくとうせきよう
血液検査に対応してくれる医療機関の連絡先 腹膜透析用セット など

ふだん き ○普段から気をつけておくこと

- ・とうせき ばあい たいさく しゅじい かぞく はな あ
透析ができない場合の対策を、主治医や家族などと話し合っておきましょう。
- ・あなた とうせきじょうけん とう きにゅう
あなたの透析条件を「ヘルプカード」等に記入しておきましょう。

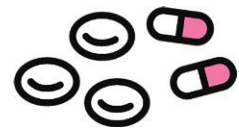
さいがい お ○災害が起きたら

- ・ひなんじよ くすり とうせき けいぞく かかりいん いどうしゅだん いりようきかん かくほ
避難所では、薬や透析が継続できるよう、係員などに移動手段や医療機関を確保してもらいましょう。

しんぞう しょうがい かた 心臓に障害のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

- たいおう いりようきかん ぎょうしゃ れんらくさき
ペースメーカーに対応してくれる医療機関や業者の連絡先メモ
- ほっさじ ひつよう くすり
発作時に必要な薬 など

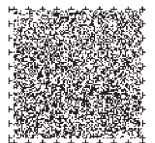


ふだん き ○普段から気をつけておくこと

- ・かかりつけの医療機関や機器メーカーに、機器が故障した時の対応、緊急時の連絡方法などを、相談しておきましょう。
- ・ひ しゅじい くすり さよう さようじかん なが くすりの とき えいきょう たし
日ごろから主治医に薬の作用や作用時間の長さ、薬が飲めなかった時の影響について確かめておきましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

- ・いっていいじょう しんたいかつどう しんぞう つか こきゅうこんなん きょうしんしやう ほっさ
一定以上の身体活動やストレスにより、心臓に負荷がかかると、呼吸困難や狭心症の発作などの症状が発症するため、できるだけ落ち着いて、無理な行動はせず、早めに支援を求めましょう。



しょうがいとくせい おう たいおう 4 障害特性に応じた対応

こきゅうき しょうがい かた 呼吸器に障害のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

- アンビューバッグ(手動式蘇生バッグ) しゅどうしきそせい
- 液体酸素ボンベ えきたいさんそ
- ネブライザー
- 携帯用酸素ボトル けいたいようさんそ
- 手動式吸引機 しゅどうしききゅういんき
- 予備バッテリー など よび
- 酸素濃縮機 さんそのうしゅくき

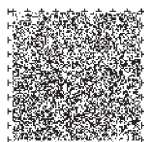


ふだん き ○普段から気をつけておくこと

- 救急対応について、家族や主治医、酸素供給業者などと話し合っておきましょう。 きゅうきゅうたいおう かぞく しゅじい さんそきょうきゅうぎようしゃ はな あ
- 酸素チューブの配管は、からまないよう工夫してもらいましょう。 さんそ はいかん くふう
- 酸素濃縮機や液体酸素ボンベは、火気から離れた場所に保管して、倒れないようしっかり固定しておきましょう。 さんそのうしゅくき えきたいさんそ かき はな ぼしょ ほかん たお こてい

さいがい お ○災害が起きたら

- 極度の不安や恐怖からパニック状態になると、酸素消費量が増えてしまうので、できるだけ落ち着いて行動しましょう。 きょくど ふあん きょうふ じょうたい さんそしょうひりょう ふ お っ
- 避難所の係員などに、早めに医療機関と連絡を取ってもらいましょう。 ひなんじょ かかりいん はや いりょうきかん れんらく と



しょうがいとくせい おう たいおう 4 障害特性に応じた対応

ちやくちよう しょうがい かた ぼうこう・直腸に障害のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> ストーマ装具一式(1月分程度)
そうぐいつしき かげつぶんていど | <input type="checkbox"/> 廃棄用ビニール袋
はいきよう ぶくろ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ストーマ用はさみ(装具穴あけ用)
よう そうぐあな よう | <input type="checkbox"/> 洗い流さない洗浄剤
あら なが せんじょうざい | <input type="checkbox"/> 剥離剤
はくりざい |
| <input type="checkbox"/> 導尿に必要な器具(カテーテル)
どうによう ひつよう きぐ | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 消臭スプレー など
しょうしゅう |

ふだん き ○普段から気をつけておくこと

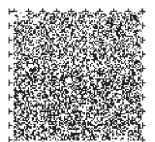
せんちよう かた しぜんはいべん な
・洗腸の方は、自然排便に慣れておきましょう。

そうぐ はんばいてん れんらくさき
・ストーマ装具のメーカーやサイズ、販売店の連絡先などを「ヘルプカード」や「オストメイトカード(ストーマカード)」に記入しておきましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

ひなんじよ じんこうこうもん じんこう ほゆうしゃ かかりいん つた
・避難所についたら「オストメイト(人工肛門・人工ぼうこう保有者)」であることを係員などに伝え、
しえん もと
支援を求めましょう。

ひなんじよ かいすう き しょくじ いんりようすい せいげん たいちよう ぐず き つ
・避難所では、トイレの回数を気にして食事や飲料水を制限し、体調を崩さないよう気を付けま
しょう。



しょうがいとくせい おう たいおう

4 障害特性に応じた対応

ちてきしょうがい はったつしょうがい かた 知的障害・発達障害のある方

ひなん とき も もの しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○避難する時に持っていく物(障害特性により特に必要と思われるもの)

じょうびやく くすりてちょう
□常備薬やお薬手帳

みみ みみせん しゅうい ひと おと き ばあい
□耳あてや耳栓、アイマスク(周囲の人や音が気になる場合)

え
□絵カード

ちよう
□えんぴつやペン、メモ帳

つか あんしん ほん おんがく とけい
□いつも使っているもの、あると安心できるもの(おもちゃ、本、音楽、時計など)

た ひじょうしょく しょくひん
□あなたが食べられる非常食やこだわりのある食品 など



ふだん き ○普段から気をつけておくこと

かぞく しえん ひと さいがい お とき はな あ
・家族やいつも支援してくれる人などと、災害が起きた時のことを話し合っておきましょう。

と かた き の くすり の かた てつだ
・あなたのコミュニケーションの取り方、気をつけてほしいこと、飲んでいる薬や飲み方、手伝ってほしいことなどを、「ヘルプカード」に書き、いつも身につけたり、非常用持出袋に入れておくようにしましょう。

なまえ でんわばんごう じゅうしょ わ なふだ み つ ふく
・名前や電話番号、住所が分かる名札を身につけたり、服にぬいつけたりしておきましょう。

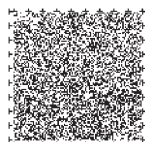
がっこう しょくば かよ しせつ い かえ さいがい き おし
・学校や職場、通っている施設などの行き帰りに災害があったらどうするか、決まりを教えてください、家族や支援者と一緒に避難などの練習をしておきましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

きゅう そと と だ
・あわてて、急に外に飛び出さないようにしましょう。

まわ ひと たす
・周りの人に助けてもらいましょう。

かぞく まえ き まも わ まわ ひと おし
・家族などと前もって決めたことを守るようにし、分からなくなったら、周りの人に教えてもらいましょう。



しょうがいとくせい おう たいおう

4 障害特性に応じた対応

せいしんしょうがい かた 精神障害のある方

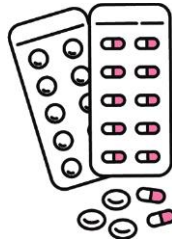
ひじょうようもちだしひん びちくひん ○非常用持出品や備蓄品

しょうがいとくせい とく ひつよう おも
(障害特性により特に必要と思われるもの)

の くすり
いつも飲んでいる薬

くすりてちよう しょほうせん
お薬手帳や処方箋

いりようきかん れんらくさき など
医療機関の連絡先 など



ふだん き ○普段から気をつけておくこと

さいがい はっせい としき どうよう しょうじょう あつか ばあい つういん ばあい
・災害が発生した時には、動揺やストレスで症状が悪化する場合や通院できない場合などがある

ので、かかりつけ医や家族などと、対処方法などを相談しておきましょう。

しえん う としき たいじんかんけい はいりよ ひつよう しえん きにゆう
・支援を受ける時に対人関係で配慮が必要なことや、支援をしてほしいことを「ヘルプカード」に記入しておきましょう。

ひ かよ しせつ しょくば がっこう さいがいじ ひなんばしょ きんきゅうれんらくほうほう はな あ
・日ごろ通っている施設や職場、学校などと、災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。

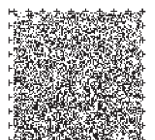
さいがい お ○災害が起きたら

ただ じょうほう え お つ こうどう
・正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着いて行動するようにしましょう。

こんらん じぶん き としき ちか ひと しえん たの
・混乱して自分で決められない時は、近くの人に支援を頼みましょう。

お こ ふあん げんかく もうそう で としき ちか ひと じぶん しんしん じょうきょう せいかつじょう
・落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出た時は、近くの人に自分の心身の状況や生活上の注意事項を伝えて、医療機関などに連絡してもらうようにしましょう。

くすり わす ふくよう
・薬は忘れずに服用しましょう。



しょうがいとくせい おう たいおう 4 障害特性に応じた対応

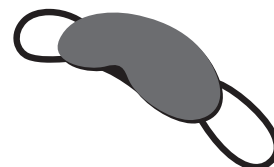
こうじのうきのうしょうがい かた 高次脳機能障害のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん しょうがいとくせい とく ひつよう おも ○非常用持出品や備蓄品(障害特性により特に必要と思われるもの)

じょうびやく くすりてちょう
□常備薬やお薬手帳

みみ みみせん しゅうい ひと おと き ばあい
□耳あてや耳栓、アイマスク(周囲の人や音が気になる場合)

きろく ひっきようぐ ちょう どう
□記録のためのツール(筆記用具、メモ帳、ICレコーダー等)など



ふだん き ○普段から気をつけておくこと

かぞく しえん ひと さいがい お とく はな あ
・家族やいつも支援してくれる人などと、災害が起きた時のことを話し合っておきましょう。

と かた き つ か ようい
・あなたのコミュニケーションの取り方、気を付けてほしいこと、などを書いたカードを用意しておきましょう。

がっこう しょくば かよ しせつ い かえ さいがい き おし
・学校や職場、通っている施設などの行き帰りに災害があったらどうするか、決まりを教えてください。
かぞく しえんしゃ いっしょ ひなん れんしゅう
もらい、家族や支援者と一緒に避難などの練習をしておきましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

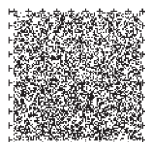
いどう うご しゅうい ひと しえん もと
・移動するときには、あわてて動かず、周囲の人に支援を求めましょう。

ひなんじよ み はいりよ つた
・避難所では、「ヘルプカード」を見せ、配慮してほしいことを伝えましょう。

ちが かんきょう たいおう しんけい つか
・いつもと違う環境に対応するために、神経が疲れやすくなっています。

いばしょ かくほ じゅうぶん きゅうそく と
居場所が確保できたら、まずは十分な休息を取りましょう。

わ とく たいちょう わる とく がまん しゅうい ひと そうだん
・分からないことがある時、体調が悪い時は、我慢せず、周囲の人に相談しましょう。

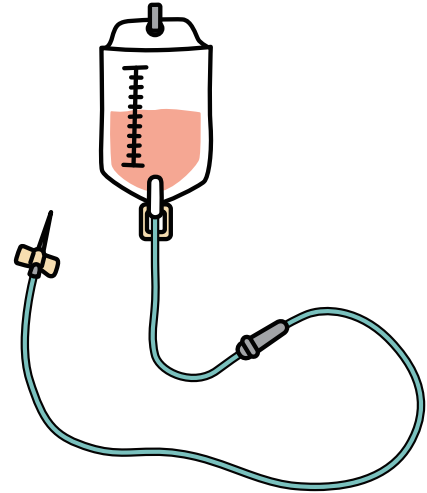


しょうがいとくせい おう たいおう 4 障害特性に応じた対応

いりょうてき ひつよう かた 医療的ケアの必要な方

ひじょうようもちだしひん びちくひん
○非常用持出品や備蓄品
しょうがいとくせい とく ひつよう おも
(障害特性により特に必要と思われるもの)

- ちゅうだん くすり てんてき ようぐ
□ 中断できない薬や点滴などとその用具
- ちりょうしょく とくべつしょく
□ 治療食や特別食 など

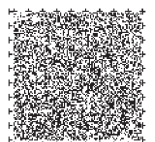


ふだん き ○普段から気をつけておくこと

- さいがいに たいおう ひ の くすり とくしゅ ちりょうしょく そな しゅじい
・災害時の対応や、日ごろから飲んでいる薬や特殊な治療食の備えなどについて、主治医に
そうだん
相談しておきましょう。
- とうめん あいだ いりょうこうい う のうせい しゅじい そうだん ひつよう
・当面の間、医療行為が受けられなくなる可能性があるので、主治医と相談して、必要な
いやくひん いりょうきざい そな
医薬品や医療機材を備えておきましょう。
- いりょうきかん そうだん しえん う いりょうきかん つく
・かかりつけの医療機関と相談し、支援を受けられる医療機関のリストを作っておきましょう。
- かぞく いりょうきかん しじ きんきゅうじ たいしほほう せつめい りかい
・家族にも、医療機関からの指示や緊急時の対処法をよく説明し、理解してもらっておきましょう。
- ちりょうほうほう かいじょ ほうほう くわ きにゆう
・治療方法や介助の方法について、できるだけ詳しく「ヘルプカード」などに記入しておきましょう。
- でんどう じゅうでん えきりょう
・電動バッテリー(充電や液量)は、いつもチェックしておきましょう。
- さどうじぞくじかん かくにん
・バッテリーの作動持続時間の確認をしておきましょう。
- せんようがいぶ がいぶでんげん じゅんぴ じっさい どうさかくにん
・専用外部バッテリー・外部電源を準備し、実際に動作確認をしておきましょう。

さいがい お ○災害が起きたら

- あわ むり こうどう びょうじょう あっか おそ じょうきょう
・慌てて無理な行動をとると病状の悪化の恐れがあるため、テレビやラジオなどで状況を
かくにん あんぜん かくほ しゅうい しえん もと
確認し、安全を確保しつつ、周囲に支援を求めるようにしましょう。
- ひなんじょ しゅうい ひと はや しんたい じょうきょう せいかつじょう ちゅういじこう つた
・避難所では、周囲の人に早めに、身体の状況や生活上の注意事項を伝えておきましょう。
- いりょうてき そち ひつよう ばあい すみ いりょうきかん いどう
・医療的な措置が必要な場合は、速やかに医療機関へ移動しましょう。



5 関連情報

1 危機管理・防災ポータルサイト

「<https://www.pref.tochigi.lg.jp/kurashi/bousai/index.html>」



・リアルタイム情報

防災・災害関連の各種リアルタイム情報を紹介しています。

・防災メール登録

防災・災害情報をメールを用いてお知らせします。

他にも、土砂災害情報やライフライン情報等を掲載しています。

2 栃木県公式LINE

「<https://www.pref.tochigi.lg.jp/c05/kouhou/line.html>」



観光・イベント情報、議会活動などの最新情報や、防災情報を集めたリッチメニューを配信しています。原則、水・金曜日に配信していますが、災害情報等は必要に応じて随時配信します。

3 NHK「災害時障害者のためのサイト」

「<http://www6.nhk.or.jp/heart-net/special/saigai/index.html>」



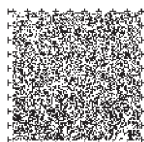
大災害が発生した時、支援を要する障害者や高齢者への情報を掲載することが目的であり、日頃からどのように災害に備えればいいのか、防災や減災のためのヒントを障害等別にまとめています。

4 栃木県障害者ICTサポートセンター

「<https://tochigi-ict.net/>」



ICT機器のトラブルや使い方をサポートするとともに、スマートフォンアプリ等のICTに関するお役立ち情報も紹介しています。



令和5(2023)年3月発行

【発行】栃木県保健福祉部障害福祉課 〒320-8501 栃木県宇都宮市埜田1-1-20

【電話】028-623-3490 【ファックス】028-623-3052

【メールアドレス】syougai-fukushi@pref.tochigi.lg.jp